



Feta auf Paprika-Tomaten-Gemüse

dazu zitroniger Perlencouscous mit Petersilie



30-40min



4 Portionen

Diese schönen Couscouskugeln sind auch als Ptitim oder israelischer Couscous bekannt. Die Perlen sind nicht nur eine Delikatesse, sie passen auch gut zu schonend gegartem Ofengemüse. Heute haben sich unsere Köche für geröstete Paprika und süße Kirschtomaten entschieden, die mit einem Hauch von Knoblauch und Kräuter angemacht werden. Golden gebackener Fetakäse vollendet diese Perle von einem Gericht.

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Paprika
- 500g Kirschtomaten
- 10g Petersilie
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 784kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 23.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-Unterhitze auf 220°C vorheizen. Die **Paprika** vierteln, jeweils entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



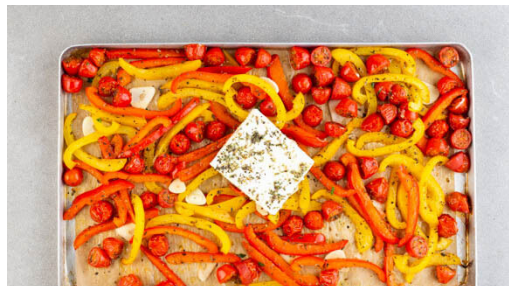
2. Gemüse backen

Die **Paprika** und die **Kirschtomaten** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Das **Gemüse** auf jedem Blech mit **¼ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 10-12Min. backen. In einem mittelgroßen Topf 800ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Feta** trocken tupfen.



4. Feta mitbacken

Nach 10-12Min. Backzeit den **Knoblauch** mit dem **Gemüse** vermengen, dabei die Position der Bleche tauschen. Den **Feta** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 2EL Olivenöl einreiben und auf das obere Backblech geben. Im Ofen 7-10Min. backen, bis das **Gemüse** weich und der **Feta** goldbraun ist.



5. Perlencouscous zubereiten

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist, dann mit **1TL Zitronenschale**, **3EL Zitronensaft**, der **½ der Petersilie** sowie 2EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **Perlencouscous** auf Teller verteilen und das **Ofengemüse** und den **Feta** darauf anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.